



Workbook

Euer Begleiter für den nächsten zwölf Wochen.

Du lebst gefühlt in einer **Dauerkrise**?
Deine **Gedanken**-Negativ-Spirale lässt dich nicht schlafen?
Dein Ziel ist es, einfach nur den nächsten Tag zu überstehen.
Wir bieten dir dieses mehrwöchige Lernprogramm,
um eigenverantwortlich deinen
Entwicklungsprozess
zu **gestalten**.

Wir weisen ausdrücklich darauf, dass unser Schulungsangebot keine Psychotherapie und kein Therapieersatz darstellt, sondern dient der gezielten Potenzialförderung und Resilienzstärkung.

Bei medizinischen Problemen und Fragen ist **IMMER** der ärztliche Rat einzuholen.
Selbstmordgedanken? Dann sofort die 112 rufen! Hilfe ist zur Stelle!



Herzlich Willkommen

In den kommenden zwölf Wochen wird diese Übersichtsseite dein Ausgangspunkt für deine Reise sein

01

Klar sturkuriert

Wir geben dir einen klaren Zeitrahmen für euere wöchentlichen Treffen.

02

Support

Ihr habt Fragen oder es sind euch die Aufgaben unklar. Wir bieten euch einen F&Q Bereich und einen Support Kanal.

03

Wöchentlicher Austausch in der Gruppe

Wir bieten euch einen geführten Austausch mit allen Teilnehmern. Dabei werden wir für Austausch und einen guten Input sorgen.

04

Feedback

Auch wir wollen uns weiterentwickeln. Bitte gebt uns euer Feedback. Was lief gut, wo sollten wir besser hinschauen.



Woche 1



Startveranstaltung

Wir möchten Dich mitnehmen auf eine 12-wöchige Reise in ein entspannteres, besseres Leben. Michael und ich möchten Dich an den Erfahrungen, die wir selbst gemacht haben, teilhaben lassen. Wir starten heute mit einem Live-Auftakt, um uns kennen zu lernen und den das Vorgehen zu erklären.

01

Warum

Unser großes WARUM! Warum wir das Programm für DICH entwickelt haben – was uns antreibt und wie es funktioniert. Wie das Konzept ist, wie die Gruppenarbeit abläuft.

02

Gruppenarbeit

Wer sind die Menschen, mit denen ich hier bin. Was treibt sie an.

03

Fragen aus der Gruppe

Wer nicht fragt bleibt dumm...

04

Wie es weiter geht

Termine, Aufgaben
Und was Du tun musst, damit sich Dein Leben zu einem angenehmeren verändert. Das ist die traurige Nachricht: Ohne TUN, passiert nix!

On what you focus growth.

Von Minute 0
bis Minute 5

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

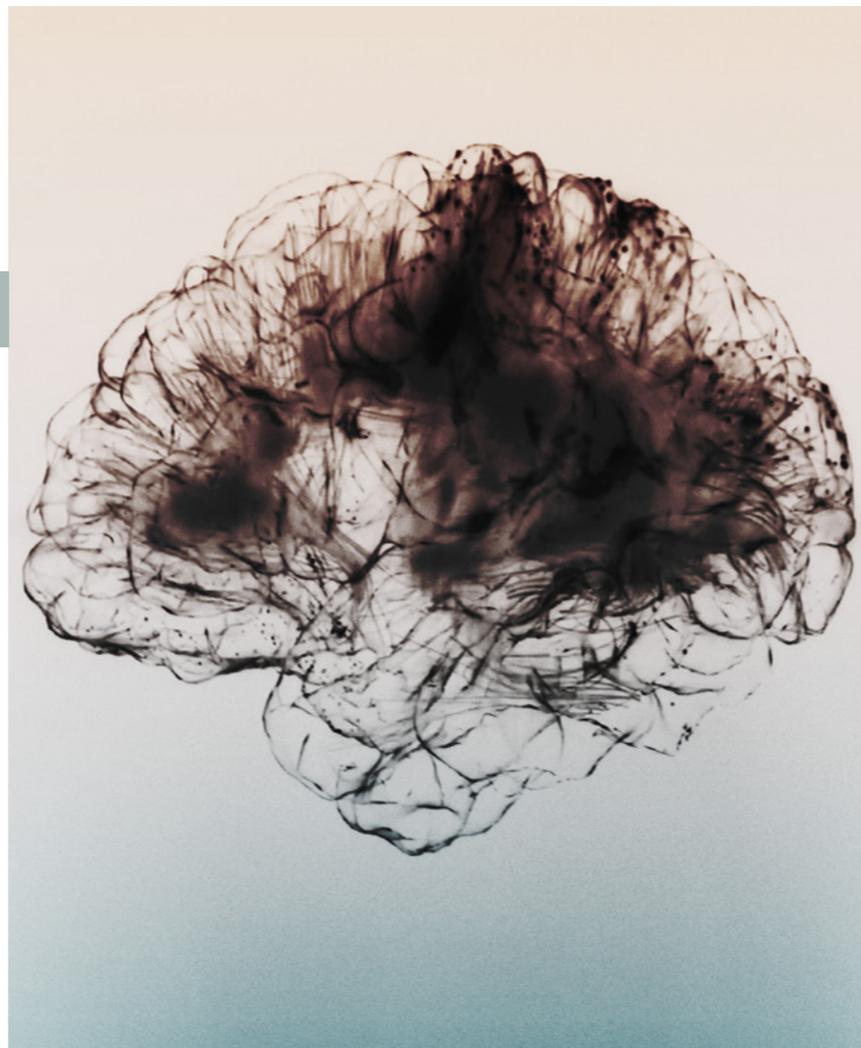
Austausch: lernt eure Gruppe kennen, jemanden zu kennen bedeutet vertrauen und genau das solltet ihr in eurer Gruppe haben. Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können.

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Organisiert: Wählt als erstes einen **Zeithüter** aus eurer Gruppe, dies kann immer derselbe sein, oder ihr macht es rotierend und jeder kommt so in diese Rolle (wir empfehlen zweiteres – es ist eine Bereicherung für jeden). Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen den Vielrednern und den Leisen.

Es wird sicher immer wieder passieren, dass ihr in Gespräche versinkt; das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass darüber die Zeit aus den Augen verloren wird.

Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren, und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.



Neurobiologie Wie unser Denken funktioniert.

Neben dem Zeithüter kann auch ein **Moderator** eine wichtige Rolle sein. Sie ist nicht unbedingt notwendig, denn diese Rolle kann von der Gruppe gemeinsam übernommen werden. Die Aufgaben des Moderators sind primär, die Diskussionen zu leiten und die Texte laut vorzulesen. Er oder sie soll aber auch zum Diskurs anregen.

Die zweite Aufgabe des Moderators ist, uns ein Feedback zu geben. Ist der Ablauf der Session klar genug formuliert, entstanden Diskussionen über „Was sollen wir hier machen?“

Rahmen: Ihr werdet euch 1 Mal in der Woche für ca. 1-1 1/2 Stunden treffen. Wir geben den Termin, Donnerstag 19 Uhr als fix vor. Solltet ihr in eurer Gruppe gemeinsam einen alternativen Termin besser wahrnehmen können, ist das völlig ok. Allerdings ist es unserer Erfahrung nach immer schwierig, sich mit mehr als zwei Personen auf einen Termin zu einigen. Wir denken, ein fixer Termin vereinfacht die Sache. Wichtig ist, dass ihr euch einen möglichst ungestörten Ort sucht. Zum einen fällt so die Meditation leichter, zum andern werden vielleicht auch persönliche Themen angesprochen, die ihr in nicht an die große Glocke hängen wollt.

Bevor ihr mit der Mediation startet, startet mit einem Satz:

„Eine schöne Situation, die mir heute passiert ist.“



Einstiegs Meditation



Achtung: wissenschaftliche Erläuterung

Unter Neuroplastizität versteht man die funktionellen und strukturellen Veränderungen des Gehirns durch Knüpfen oder Entfernen neuronaler Verbindungen zur Anpassung an veränderte Ansprüche.

Kurzer Blick in den Kopf:

Schätzungsweise 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) kommunizieren über 100 Billionen Synapsen miteinander. Die Nervenzellen und die Synapsen – Verbindungsstellen, über die die Informationsübertragung von Nervenzellen zu anderen Zellen abläuft – bilden ein gewaltiges Netzwerk, in dem Informationen verschoben und erzeugt werden.

Die Hirnfunktionen verteilen sich auf vier Bereiche, von denen das **Großhirn** der wichtigste ist. Hier sind die Zentren für das Sehen und Sprechen angesiedelt und auch das Denken ist im Wesentlichen eine Funktion des Großhirns.

Das **Zwischenhirn** kontrolliert das vegetative Nervensystem, also den Teil des Nervensystems, der lebenswichtige Organfunktionen steuert. Das Kleinhirn ist in der Hauptsache für die Koordination des Körpers zuständig.

Im **Stammhirn** werden elementare Reflexe gesteuert, wie zum Beispiel das Gähnen oder auch Atmung und Herzschlag. Das Stammhirn ist entwicklungsgeschichtlich der älteste Teil des Gehirns.

Bedeutung der Neuroplastizität

Nervenzellen in unserem Gehirn ermöglichen uns, unsere Sinne zu nutzen und somit die Welt um uns herum wahrzunehmen und uns auszudrücken. Die Neuroplastizität bildet die Basis für Lernvorgänge. Sie findet nicht nur im Kindesalter statt, sondern begleitet uns durch das gesamte Leben. Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen werden ständig neu geknüpft, verstärkt oder aber wieder abgebaut, wenn sie nicht genutzt werden.

durch gezielte Stimulation, motorische Beanspruchung und angepasste Übungen verändert sich das Gehirn in seiner Morphologie. Hirnareale, die häufig beansprucht werden nehmen nachweisbar an Masse zu, da sich das Netzwerk zwischen den Synapsen immer mehr ausbreitet. Diese Anpassung hilft dem Gehirn, sich auf neue Ansprüche einzustellen.

Bei der Neuroplastizität sind drei Phasen entscheidend. Bei der Proliferation, der Zeit in der Zellen schnell wachsen, entstehen neue Synapsen, beim Pruning werden ungenutzte Synapsen aussortiert. Wie beim Gärtnern, wenn Totholz herausgeschnitten wird, damit die anderen Triebe mehr Platz und Kraft zum Wachsen haben. Und bei der Konsolidierung werden Verbindungen und Abläufe gefestigt.

Es gibt also immer wieder Zeiten, in denen schnell neue Synapsen entstehen, wenn wir was Neues lernen, danach werden ungenutzte Synapsen aussortiert. durch dauerhaftes Nutzen der neu gebildeten Synapsen, werden diese gefestigt und weiter ausgebaut.

Wir denken jeden Tag zwischen 60.000 und 70.000 Gedanken. Davon sind 90% Wiederholungen alter Informationen die unser Gehirn quasi wiederkaut und somit konsolidiert. Wir trainieren also unser Gehirn in 90% der Zeit, die Synapsen für gewohntes und häufig nicht zukunftsorientiertes und innovatives Denken. Das sind die uns sehr vertrauten inneren Monologe, und häufig auch negative Gedankenspiralen.

Die Auswirkungen sehen wir überall und auch bei uns: Stress, Depression, Angst, Wut. Die tolle Nachricht ist, dass wir jeden Tag also 60.000-70.000 Mal die Gelegenheit haben, diese Gedanken zu unterbrechen und neue Gedanken zu erschaffen. Es ist quasi die Gelegenheit zur Unterbrechung der Manifestation unseres gesellschaftlichen Denkens. Wir müssen ja nicht auf die immer gleiche Weise denken, wir können ja auch einfach mal die Perspektive wechseln und so neue Synapsen bilden.



Gedanken zur Woche 2



Und was macht das nun mit dir?

Was hat das Gelesene und Gesehene nun für Schlussfolgerungen für dich?
Wenn du deine Hirnstruktur durch bewusstes Denken ändern kannst, was willst du denken, was könntest du ändern? Mach dir für dich allein Stichpunkte, was und wie du anders denken willst. Wenn du darüber nachdenkst, wie du durchs Leben gehst, passiert es, dass du in den inneren Monologen gefangen bist?

Fällt dir das im Alltag auf?

Gibt es Situationen, in denen dir das besonders schnell passiert?

- beim Autofahren,
- Spaziergehen,
- beim Bügeln
- ...

Notizen

Was macht es mit Uns?

Je offener ihr den Austausch führt, desto mehr Klarheit wird jedem Einzelnen zugutekommen.

- Wann führe ich meinen inneren Monolog?
- Merke ich, dass ich in inneren Denkbahnen (inneren Monologen) gefangen bin?
- Gibt es Situationen, in denen es mir fast nie passiert?
 - Beim Sport, beim Lesen, beim Fernsehen ...
- Worin unterscheiden sich diese beiden Situationen?
- Kannst du dir vorstellen, dass dieses Gedankenkarussell unterbrochen werden kann?

Tauscht euch nun innerhalb der Gruppe zu euren persönlichen Erfahrungen dazu aus. Achtet darauf, dass jeder zu Wort kommt.

Notizen

Oh, mein Gott, Hausübungen

Versucht im Laufe der Tage dieser Woche immer wieder inne zu halten und euch bei euren Gedanken zuzuhören.

Schritt 1: Jeder liest die Übung für sich durch

Schritt 2: Stellt sicher, dass Alle die Aufgaben gleich verstanden haben

TIPP: In unserem F&Q Bereich findet ihr Antworten auf mögliche Fragen.

Hausübung:

Versuche im Laufe dieser Woche während des Tages immer wieder inne zu halten und dir bei Deinen Gedanken zuzuhören. Unterstützend kannst du dir einen Wecker stellen (vielleicht 2-4-mal pro Tag) um in den Momenten mitzubekommen, was Deine Gedanken sagen.

Sei ganz wertfrei und hört nur Deinem Kopf zu.

Es geht erst einmal nur darum, mitzubekommen, dass euer Kopf ständig recht laut vor sich hindenkt.

Notiere dir kurz die Uhrzeit und den groben Gedanken, damit es dir wirklich bewusst wird, und nicht verloren geht.

Verabschiedung

Danke, dass ihr euch für euch die Zeit genommen habt

Ein Unglück kommt selten allein!

Von Minute 0
bis Minute 5

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

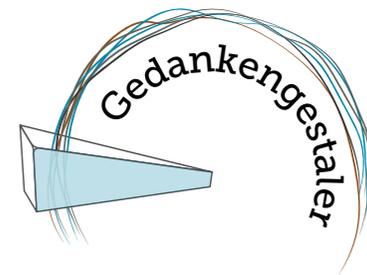
Organisiert: Wählt als erstes euren Zeithüter für diese Session. Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

Wie schon erklärt empfehlen wir einen Moderator in der Rund, dass könnt ihr aber halten, wie es für euch stimmig ist.

Es wird sicher immer wieder passieren das ihr in Gespräche versinkt, das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass ihr darüber die Zeit aus den Augen verliert. Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.

Rahmen: Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können. Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Bevor ihr mit der Mediation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus: „Wie geht es mir gerade? Was habe ich heute Schönes erlebt? (es darf auch ganz klein sein, bspw. das Blümlein am Wegesrand!)“

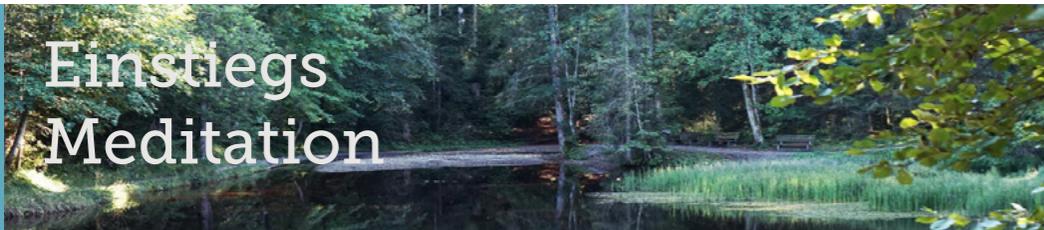


Dramafalle Bewertungsfalle

Von Minute 5
bis Minute 10



Einstiegs Meditation



Von Minute 10
bis Minute 15

Übungsreflexionen

Unterhaltet Euch in der Gruppe, über Eure Erfahrung mit der letzten Übung.

Habt ihr wahrgenommen, dass Euer Gehirn ständig "Sachen denkt", die gar nichts mit dem **"hier und jetzt"** zu tun haben. Das werden wir bald vertiefen...

Versucht diese Übung beizubehalten. Bleibt achtsam, was, wann und warum ihr was denkt. Oder lasst es doch einfach mal 😊

Von Minute 15
bis Minute 20



Achtung: wissenschaftliche Erläuterung

Die Rolle des Stammhirns in der Wahrnehmung von Raum, Zeit und Emotionen:
Ein neuroplastischer und lösungsorientierter Ansatz

Wir hatten bereits letzte Woche besprochen, dass das Stammhirn der älteste und primitivste Teil des menschlichen Gehirns ist. Das Stammhirn ist auch an der Verarbeitung von sensorischen Informationen und Emotionen beteiligt. Dabei kann es nicht zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft oder zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Es reagiert auf alles, was wir denken, fühlen und sehen, als wäre es in der Gegenwart und real.

Von Minute 15
bis Minute 20

Dies hat sowohl positive als auch negative Konsequenzen für unser Erleben und Verhalten. Zum einen ermöglicht es uns, uns in andere Menschen oder Situationen hineinzuversetzen und Empathie oder Mitgefühl zu empfinden. Zum Beispiel können wir bei traurigen oder rührenden Filmen weinen oder bei spannenden oder lustigen Filmen lachen, obwohl wir wissen, dass es sich um fiktive Geschichten handelt. Zum anderen kann es aber auch dazu führen, dass wir uns von negativen Nachrichten, Bildern oder Erinnerungen überwältigen lassen und Angst, Stress oder Trauer empfinden, obwohl wir nicht direkt betroffen sind. Zum Beispiel können wir bei den vielen Berichten über Kriege, Katastrophen oder Krisen echte Angst bekommen oder gar depressiv werden, obwohl wir in einer sicheren Umgebung leben.

Wie können wir also mit dieser Herausforderung umgehen? Ein effektiver Ansatz ist es, die

Neuroplastizität bewusst durch Fokussierung auf positive Gegebenheiten für mich zu nutzen. Wir fokussieren unser Gehirn auf positive Reize. Zum Beispiel können wir durch Meditation, Achtsamkeit oder positive Affirmationen unser Gehirn dazu bringen, mehr Ruhe, Gelassenheit oder Freude zu empfinden.

Auch eine bewusste Lösungsorientierung, kann mein Gehirn trainieren in eine positivere Ausrichtung zu kommen. Ich lenke meine Fokussierung auf die vorhandenen Ressourcen, Ziele und Lösungen, statt auf die Probleme, Ursachen oder Hindernisse. Die Lösungsorientierung hilft uns, eine realistische und optimistische Perspektive zu entwickeln und zu handeln. Zum Beispiel können wir uns fragen: "Was ist gerade gut in meinem Leben?", "Wie kann ich mein Ziel erreichen?" oder "Was kann ich tun, um meine Situation zu verbessern?". Dies kann uns motivieren, aktiv zu werden und unsere Lebensqualität zu erhöhen. Und wir stärken damit unsere Synapsen für eine positivere Weltsicht.

Und so ist es doch häufig: Die Katastrophe ist in unserem Kopf, selten in der Realität. Der Tiger ist nicht mehr hinter dir!

Bewertungsfall

Alles in unserem Leben, jede innere und äußere Wahrnehmung wird sofort und automatisch von uns bewertet. Jeder Mensch, jedes Tier, jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Verhaltensweise wird bewertet – immer.

Auch diese automatische Bewertung dient unserer Sicherheit. Wir prüfen, ob der andere Mensch, die Situation für uns gut, gefährlich oder neutral ist. Ob sie angenehm oder unangenehm für uns ist.

Jetzt haben aber negative und falsche Bewertungen Auswirkungen auf unsere Psyche, denn nicht immer liegen wir ja mit unserer Einschätzung richtig. Es kann dazu kommen, dass wir Befürchtungen entwickeln, die nie eintreten. In der Psychologie spricht man von Negativity Bias, der Einstellung, überall Gefahren und Risiken zu sehen. Und natürlich zieht dieser Blick auf die Welt Verzerrungen nach sich. Ein Beispiel: Der Philosoph Immanuel Kant soll aufgrund psychischer Probleme überwiegend in dunklen Räumen gelebt haben. Als er einmal ein Fenster öffnete und Licht in sein Zimmer fiel, stellte er fest, dass Ungeziefer in seinem Zimmer herumkroch. Und was folgerte er daraus? Dass Licht wohl Ungeziefer anziehen müsse.

Und es besteht auch die Gefahr der „Selffulfilling Prophecy“, der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Wenn wir an einer Aufgabe scheitern, bestätigt uns das schnell den Gedanken das wir halt Versager sind – anstatt aus unserem Scheitern zu schlussfolgern, dass wir die falsche Taktik oder Strategie angewendet haben.

Oder wenn wir bei einem Menschen auf Ablehnung stoßen und daraus schließen, dass wir nicht liebenswert sind. Wir könnten auch daraus folgern, dass die Ablehnung nichts mit uns, sondern mit den Erwartungen und Maßstäben der anderen zu tun hat.

Fange also an, dir bewusst zu werden, wann und wie du bewertest und wie du daraus schlussfolgerst.

Quellen:

- Damasio A. (1994). Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*
- Doidge N. (2007). Neustart im Kopf: Wie sich unser Gehirn selbst repariert*
- De Shazer S., Berg I.K. (1998). Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*



Gedanken zur Woche 3



Und was macht das nun mit dir?

Wie oft fällst du in die Dramafalle, wenn du richtig unter Stress stehst?
Wie oft hast du für Dich das Gefühl, es geht eh alles den Bach runter, das wird nix mehr, es wird in der Katastrophe enden?
Das Geld wird ausgehen, wir werden im Atomkrieg sterben, ich werde alleine sterben, ...

Und wann bewertest du? Wann findest du andere richtig doof und vermutlich Dich ziemlich clever? Wann sind andere soooo toll und du fühlst Dich eher klein und unzureichend?

Schreibe entsprechende Situationen stichpunktartig auf.

Notizen

Ist Deine Neigung, in eine der Fallen zu tappen, vielleicht größer, wenn du müde, hungrig, gestresst bist, oder wenn die Sonne nicht scheint? Was sind Deine „Förderer“ für Fallen?

Es geht im ersten Schritt erst einmal nur ums mitbekommen. Das ist aber der wichtigste Part! Wenn du mitbekommst, was du denkst, hast du schon fast gewonnen!

Ließ diese kleine Geschichte, um Dich zu sensibilisieren.
Mach das jeden Tag, um deine Synapsen zu festigen! – Ihr seid hier schließlich im geistigen Fitnessstudio!

Eines Tages kam Thomas Alva Edison von der Schule nach Hause und gab seiner Mutter einen Brief. Er sagte: „Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich solle ihn nur meiner Mutter geben.“ Die Mutter hatte die Augen voll Tränen, als sie dem Kind laut vorlas: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter – Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts – fand er in einer Schreibtischschublade ein zusammengefaltetes Blatt Papier – den Brief des Lehrers. Er öffnete ihn und las: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr an unserer Schule haben.“ Edison weinte und schrieb in sein Tagebuch: Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.

In diesem Beispiel wird deutlich, welche Auswirkungen Wertungen haben können. Da wir ja selber ständig werten (das ist auch als erste Reaktion normal), so dürfen wir doch unsere Wertung auch einfach immer wieder in Frage stellen.

Unsere Wertungen haben Auswirkungen!

du selbst bist es, der darüber bestimmt, wie du ein Ereignis wertest – wie du reagierst. Mit Freude, Leid, Dankbarkeit oder Abwehr.

Verabschiedung

Danke, dass du dir die Zeit für Dich genommen hast und auch dass ihr euch die Zeit füreinander genommen habt!

Habt eine großartige Woche!

Goody: Wenn ihr Euch noch etwas Schönes gönnen möchtet zu diesem Thema, dann schaut diesen wunderbaren alten Film: **Eddy the eagle**



Ich bin nicht so wichtig!

Von Minute 0
bis Minute 5

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

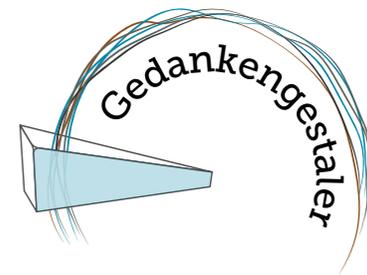
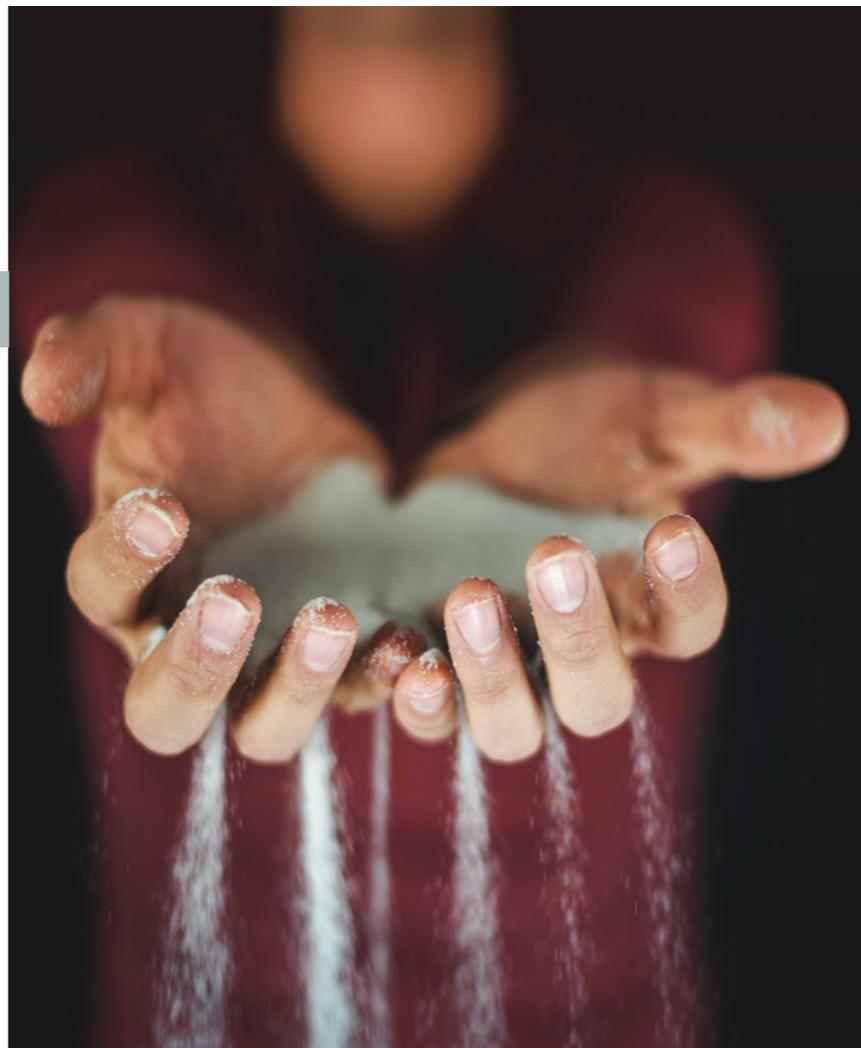
Organisiert: Wählt als erstes euren Zeithüter für diese Session. Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

Wie schon erklärt empfehlen wir einen Moderator in der Rund, dass könnt ihr aber halten, wie es für euch stimmig ist.

Es wird sicher immer wieder passieren das ihr in Gespräche versinkt, das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass ihr darüber die Zeit aus den Augen verliert. Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.

Rahmen: Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können. Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Bevor ihr mit der Mediation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus: „Wie geht es mir gerade? Was habe ich heute Schönes erlebt? (es darf auch ganz klein sein, bspw. das Blümlein am Wegesrand!)“



Druck, Selbst- verleugnung

Von Minute 5
bis Minute 10



Einstiegs Meditation



Von Minute 10
bis Minute 15

Übungenreflexion

Habt ihr euch beobachtet und wahrgenommen, ob und wann ihr ins Dramadenken fällt. Ist es oft passiert. Wie schnell habt ihr es bemerkt? Gibt es bestimmte Auslöser, dass ihr schneller ins Drama oder in die Bewertungsfalle fällt? Ich finde das Drama bei schlechtem Wetter beispielsweise viel einladender, als bei Sonnenschein. Und natürlich bewerte ich mich selber schlechter, wenn es mir schlecht geht und ich unzufrieden mit mir bin.

Tausch Dich mit den anderen aus, wie ihr Euch erlebt habt.

Von Minute 20
bis Minute 30



Achtung: wissenschaftliche Erläuterung

Druck und Selbstverleugnung: Ein soziologischer Blick auf die Druckfalle

Druck ist ein Phänomen, das viele Menschen in der modernen Gesellschaft erleben. Druck kann aus verschiedenen Quellen kommen, beispielsweise durch die Erwartungen anderer, durch die eigenen Ziele oder von den Herausforderungen des Lebens. Druck kann dabei aber sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben, je nachdem, wie stark der Druck ist und wie wir damit umgehen. Eine mögliche Reaktion auf Druck ist die Selbstverleugnung, das heißt, die Verleugnung oder Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse, Gefühle oder Wünsche zugunsten von etwas anderem.

Von Minute 20
bis Minute 30

Selbstverleugnung kann verschiedene Gründe haben, wie zum Beispiel Angst vor Ablehnung, Schuldgefühle, Pflichtgefühl oder das Streben nach Perfektion. Die ausgeprägte Selbstverleugnung kann negative Folgen haben, wie zum Beispiel zu Unzufriedenheit, Frustration, Resignation oder Depression. Der Burnout, ursprünglich Erschöpfungsdepression genannt, ist gegenwärtig leider weit verbreitet und macht uns damit deutlich, wie weit die Selbstverleugnung in unserer Gesellschaft verbreitet ist.

Ein möglicher theoretischer Ansatz ist die **Rollentheorie**, die besagt, dass Menschen verschiedene Rollen in verschiedenen Situationen spielen und sich entsprechend verhalten. Rollen können von der Gesellschaft vorgegeben, oder von den Individuen selbst gewählt werden. Rollen können auch mit bestimmten Erwartungen oder Normen verbunden sein, die Druck erzeugen können. Speziell, in unserer medialen Welt, werden Rollen, bzw. Meinung, gerne in sozialen Medien verrissen. Und dann ist das "emotionale Überleben" schon mal in Gefahr.

Wir empfehlen an dieser Stelle das Interview mit Dieter Nuhr, auf Phoenix.
(phoenix persönlich dieter nuhr bei alfred schier)



Eine weitere Theorie, die wir zum Erklären nutzen können, ist der Konformismus, der besagt, dass Menschen sich an die Mehrheit oder an eine Autorität anpassen wollen oder müssen, um Akzeptanz oder Belohnung zu erhalten, oder um Bestrafung oder Isolation zu vermeiden. Menschen können ihre Meinungen oder Verhaltensweisen ändern oder unterdrücken, um mit der Gruppe übereinzustimmen oder um deren Erwartungen zu erfüllen.

Und natürlich ist es da ein tröstlicher Gedanke, dass unser Überleben in der Regel gesichert ist, auch wenn wir nicht der gleichen Meinung sind, wie der Mainstream, wenn wir uns unsere eigenen Gedanken machen dürfen und nicht wie die Lemminge einer konformen Meinung hinterherlaufen müssen.

Von Minute 20
bis Minute 30

Diese verschiedenen soziologischen Ansätze können einige Aspekte des Drucks und der Selbstverleugnung erklären oder beleuchten, aber sie sind nicht die einzigen möglichen Perspektiven. Andere Faktoren wie die Persönlichkeit, die Kultur können ebenfalls eine Rolle spielen.

Aber drehen wir die Schleife zurück zu Druck und Selbstverleugnung. Im Grunde geht es darum, beim Druck, meinen eigenen Ansprüchen zu genügen, die ich aus den vermeintlichen Erwartungen "der Anderen" ableite. Und bei der Selbstverleugnung möchte ich anderen gefallen, immer auf Kosten meiner Ressourcen und meiner Bedürfnisse.

Quellen:

Berger P.L., Luckmann T. (1966). *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit*

Von Minute 30
bis Minute 40



Gedanken zur Woche 4



Von Minute 40
bis Minute 45

Und was macht das nun mit dir?

Reflektier zuerst alleine über das eben gehörte. Haltet eure Gedanken am besten schriftlich fest.

- An welchen Stellen mache ich mir regelmäßig Druck? Bekomme ich es bewusst mit, wenn ich mir Druck mache, oder merke ich es erst im Nachhinein
- An welchen Stellen gebe ich meinen Druck gerne weiter? Wann gebe ich den Druck an meine Untergebenen weiter (*Radfahrer-Prinzip*), vielleicht auch innerhalb deiner Familie?

Von Minute 40
bis Minute 45

- Wann berücksichtige ich meine Bedürfnisse nicht, damit "die Anderen" zufrieden sind?
- Macht es mir vielleicht auch mal Spaß mich unter Druck zu setzen, bzw. motiviert es mich? Es gibt ja auch Positiven Stress!
- An welchen Punkten gehe ich über meine Ressourcen?
 - Wo überarbeite ich mich, wo mache ich noch Aktion, obwohl ich müde bin?
 - Habe ich Misstrauen gegen andere Menschen entwickelt?
- Wie groß ist meine Angst davor verletzt oder betrogen zu werden?

Aber auch:

- Wann setze ich Grenzen und wann sage ich STOPP?
- Was tue ich, damit meine Ressourcen wieder aufgefüllt werden?
- Was und wann tue ich mir bewusst Gutes?

Notizen

Reflexion in der Gruppe

- Wie sind eure persönlichen Erfahrungen?
- Gibt es vielleicht Muster, die ihr schon in der Kindheit gelernt habt?
Nach dem Motto: sei immer ordentlich und fall nicht auf, was sollen die Leute von dir halten?
- Hat jemand von euch schon Erfahrung damit, aus diesen Nummern auszusteigen?

Notizen

Versucht im Laufe der Tage dieser Woche immer wieder inne zu halten und euch bei euren Gedanken zuzuhören.

Schritt 1: Jeder liest die Übung für sich durch

Schritt 2: Stellt sicher, dass Alle die Aufgaben gleich verstanden haben

TIPP: In unserem F&Q Bereich findet ihr Antworten auf mögliche Fragen.

Hausübung:

Werde diese Woche sensibel für Deinen Körper. Wann fühlst du Dich gut? Wann spürst du Enge, Druck und Beklemmung? Wann springt Dein Herz vor Freude, wann lachtest du, wann fühlst du Dich weit und leicht?

Höre dir beim entsprechenden Denken zu – wie steht es in Verbindung mit Deinem Fühlen!

Isst du, wenn du hungrig bist, oder weil es 12 Uhr ist? Gehst du ins Bett, wenn du müde bist, oder schaust du noch fernsehen, weil man ja schließlich nicht vor 23 Uhr ins Bett geht?

Und bei jedem negativen Gedanken, der dir auffällt, frage Dich bewusst, ist dieser Gedanke wahr? Was ist sein Ursprung? Das Wichtigste für diese Woche, hab Deinen **Körper** mit all seinen Empfindungen **im Fokus!**

Verabschiedung

Danke, dass du dir die Zeit für Dich genommen hast und auch dass ihr euch die Zeit füreinander genommen habt! Habt eine großartige Woche!

Alles in der Welt geht in der Wellenlinie.
Jede Landstraße und so weiter. Wehe dem,
der überall das Lineal anlegt.

(Wilhelm Raabe, dt. Schriftsteller, 1831-1910)

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

Organisiert: Wählt als erstes euren Zeithüter für diese Session. Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

Wie schon erklärt empfehlen wir einen Moderator in der Rund, dass könnt ihr aber halten, wie es für euch stimmig ist.

Es wird sicher immer wieder passieren das ihr in Gespräche versinkt, das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass ihr darüber die Zeit aus den Augen verliert. Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.

Rahmen: Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können. Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Bevor ihr mit der Mediation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus: „Wie geht es mir gerade? Was habe ich heute Schönes erlebt? (es darf auch ganz klein sein, bspw. das Blümlin am Wegesrand!)“

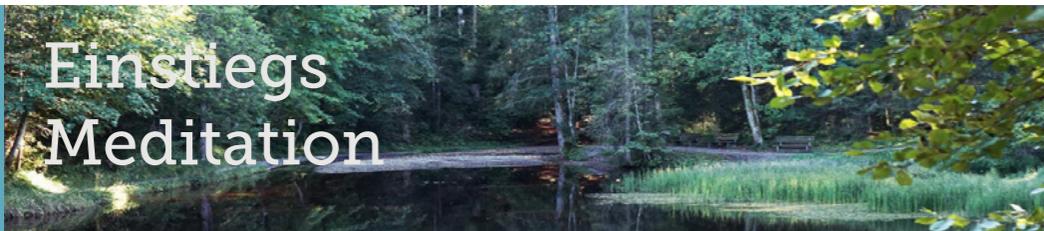


Misstrauen, Starre Regeln, Euphoriesuche

Von Minute 5
bis Minute 10



Einstiegs Meditation



Von Minute 10
bis Minute 15

Übungenreflexion

Konntest du **sensibel** für Deinen Körper werden?

Was ist passiert, als du Deinen Körper wahrgenommen hast?
Hast du die Achtsamkeit für Deinen Körper immer wieder finden können,
oder hast du es einmal am Tag gemacht und dann darüber hinaus vergessen?

Einmal am Tag ist schon super!!! - kein Druck!

Von Minute 15
bis Minute 20



Achtung: wissenschaftliche Erläuterung

Misstrauen

Ob Vertrauen oder Misstrauen das Erste sei, darüber kann man sich streiten [1]. Der Mensch als schwaches, verletzbares Wesen ist durch vielerlei bedroht, durch die Übermacht der Natur, durch äußere Feinde, durch das unkontrollierbare eigene Selbst, und er hat vielfachen Grund, gegen all dies auf der Hut und misstrauisch zu sein. Misstrauen liegt in seiner Natur, genau wie die Angst, als eine natürliche Grundhaltung, die für sein Überleben unverzichtbar ist.

Von Minute 15
bis Minute 20

Erst als zweites, so scheint es, kann er Vertrauen gewinnen, sozusagen die natürliche Furcht und Abneigung ablegen, sich auf andere einlassen und damit auch sich selbst öffnen, sich in seiner Schwäche und Wehrlosigkeit exponieren.

Eine solche Haltung des natürlichen Misstrauens scheint dem Charakter vieler Menschen anzuhafte, und sie ist auch für die Sozialtheorie vielfach dominant geworden. Thomas Hobbes etwa, der Gründervater der modernen politischen Philosophie, sieht in ihr das Fundament allen menschlichen Zusammenlebens und baut sein Staatskonzept auf dem rationalen Umgang mit dem universalisierten Misstrauen auf, das durch Errichtung einer starken Zentralgewalt eingedämmt wird.

Auch die moderne Existenzphilosophie hat die abgründige Angst angesichts der Bedrohlichkeit der Welt und der Haltlosigkeit des Subjekts als Grundbefindlichkeit beschrieben, in welcher der Mensch über die Bedingungen seiner Existenz Aufschluss erhält. Nicht zuletzt können Verunsicherung und Misstrauen durch konkrete Erschütterungen und Krisen hervorgerufen werden – durch den Zusammenbruch von Glaubenssystemen und tradierten Ordnungen, durch persönliche Erlebnisse von Betrug und Verlassenwerden, von Unrecht und Gewalt.

Gründe zum Misstrauen findet jeder in seinem Leben mehr als genug.

Allerdings ist diese Intuition von der Fundamentalität des Misstrauens nicht die einzige. Ebenso plausibel scheint die gegenteilige Überzeugung, nach welcher wir ursprünglich vertrauen und nur auf der Grundlage eines basalen Vertrauens überhaupt in der Lage sind zu leben – und umgekehrt erst durch konkrete Anlässe, die das Vertrauen erschüttern, dazu kommen, die Einstellung des Misstrauens zu erlernen.

Unstrittig bildet das Vertrauen eine unverzichtbare Grundlage des normalen Lebens. Ohne Vertrauen, meint Niklas Luhmann, könnte der Mensch morgens sein Bett nicht verlassen. [2]

Er würde nichts unternehmen, keine Pläne für die Zukunft machen, keine Verträge schließen, keine Freundschaften pflegen. Im Extrem wäre er lebens- und kommunikationsunfähig, auch für sich selbst wie gelähmt in seinem Tun und Wollen. Er könnte nicht die Sicherheit und innere Freiheit gewinnen, deren er für das Hinausgehen in die Welt und das „Sich einlassen“ auf andere, das „Sich öffnen“ auf seine Zukunft bedarf.

Starre Regeln

Ich habe immer geglaubt, dass die "starren Regeln" nicht mein persönlicher Favorit bei den Denkfallen sind.

Und ich muss mich korrigieren:

Ich musste beobachten, dass ich in einem Moment mit hohem Stresspegeln mit ansehen musste, wie mein Mann die T-Shirts falsch aufhängte! Ich hätte ausflippen können. Wie blöd kann man denn sein, das falsch zu machen?

Ich musste feststellen, dass es in meinem Wertesystem offensichtlich die eindeutige Regel gibt, dass T-Shirts am Bund angeklammert werden und unter KEINEN Umständen einfach über die Leine gelegt werden. So geht es mir (und ich glaube vielen Frauen), wenn sich die Männer im Haushalt engagieren. Die kennen einfach die Regeln nicht. Ich hätte jedenfalls durchdrehen können! Und irgendwann ist mir aufgefallen, wie absurd das eigentlich ist. Die T-Shirts sind getrocknet. Und ansonsten ist auch nichts Dramatisches passiert (die Knickfalte in der Mitte füllt mein Mann eh mit seinem Bauch aus). Nichts Schlimmes, wirklich nicht. Nur halt nicht so, wie ich es gemacht hätte.

Es war für mich wirklich ein Moment, in dem mir zwei Dinge klar geworden sind: Ja, ich bin gerade sehr gestresst und sollte an dieser Stelle mal schauen, wie ich das ändern kann. Wie absurd meine Reaktion sein kann. Nicht im Ansatz lösungsorientiert, sondern ich wollte Recht haben, wie ein echter Regelfanatiker. So will ich ja aber nicht sein, denn so geht es mir nicht gut.

Passend zu den Denkfallen „**starre Regeln**“ und zur „**Euphoriesuche**“, möchte ich folgende Geschichte mit euch teilen:

Ein Zen-Meister wird gebeten, den Unterschied zwischen Mensch und Tier zu erklären – beide besäßen doch die Buddha-Natur.

„Also gut“, antwortet der Meister, „ich werde es erklären – und zwar am Beispiel von Ratten: Angenommen, wir setzten eine Ratte immer wieder in ein Labyrinth, das in vier Tunnel mündet, und am Ende des vierten Tunnels legen wir immer ein Stück Käse. Die Ratte wird mit der Zeit lernen, in den vierten Tunnel zu laufen, um an den Käse zu kommen.“

Ein Mensch lernt es auch. Nun wird der Käse aber in einen anderen Tunnel verlegt. Die Ratte läuft wie gewohnt in den vierten Tunnel – kein Käse dort! Sie versucht es ein zweites und drittes, vielleicht auch noch ein viertes Mal. Schließlich gibt sie es auf und sucht anderswo. Und hier zeigt sich der Unterschied zum Menschen: Ratten sind von nichts überzeugt, sie interessieren sich für Käse! Menschen entwickeln eine Überzeugung: in diesem Fall den Glauben an den vierten Tunnel. Menschen halten es bald für richtig, den vierten Tunnel aufzusuchen, egal ob dort Käse ist oder nicht. Menschen gehen weiterhin in den vierten Tunnel, weil sie lieber recht haben, als den Käse!“

„Ja“, sagt der Meister zu seinen Schülern, „auch ihr habt lieber recht, als glücklich zu sein. Um euch selbst und anderen zu beweisen, dass ihr recht habt, rennt ihr Jahr und Jahrzehnte weiter in den vierten Tunnel. Und genau deshalb habt ihr schon solange keinen „Käse“ mehr bekommen!“

Merkt euch: Ihr bekommt euren „Käse“ nie, wenn ihr ihn dort sucht, wo er eben noch war! Das Leben verlegt ihn ständig in neue Tunnel. Ihr seid hier und praktiziert nun Zen, um eure „Käse-verneinenden“ Überzeugungen endlich loszuwerden. Aber Vorsicht: sobald ihr eine Vorstellung davon habt, was und wo das Glück oder die Erleuchtung ist, habt ihr die Chance verspielt, dahin zu kommen!“

(Aldinger, M. (2002), Geschichten für die kleine Erleuchtung)

Auch wir müssen Dich leider enttäuschen. Auch wir haben nicht DIE Lösung, aber vielleicht haben wir einen recht guten Weg!

Das Glück liegt nie im Außen. NIEMALS! Es ist in dir! IMMER.

[1] Ausführungenin: «Vertrauen», in: Miriam Fischer / Benno Wirz (Hg.), Leben verstehen. Zur Verstricktheit zweier philosophischer Grundbegriffe

[2] Zwischen Misstrauen und Vertrauen, von Emil Angehrn

Von Minute 20
bis Minute 35



Gedanken zur Woche 5



Von Minute 35
bis Minute 40

Und was macht das nun mit dir?

Was sind euch für Gedanken während des Videos in den Kopf gekommen, versucht diese in 2 bis max.4 Sätzen zusammenzufassen

Notizen

Von Minute 40
bis Minute 50

Was macht es mit Uns?

Jeder liest seinen Text rundum vor, während dessen hört jeder nur zu – keine Kommentare/Bemerkungen.

Danach startet der Austausch zu dem Gehörten.

Von Minute 50
bis Minute 55

Oh, mein Gott, Hausübungen

Versucht im Laufe der Tage dieser Woche immer wieder inne zu halten und euch bei euren Gedanken zuzuhören.

Schritt 1: Jeder liest die Übung für sich durch
Schritt 2: Stellt sicher, dass Alle die Aufgaben gleich verstanden haben

TIPP: In unserem F&Q Bereich findet ihr Antworten auf mögliche Fragen.

Hausübung:

Gibt Deinem Körper einmal am Tag eine Viertelstunde, in der du ihn nicht für Irgendetwas instrumentalisiert. Reine, freundliche Achtsamkeit auf die vielfältigen Aktivitäten und Vernetzungen in deinem Körper. Kein Stress.

Tanze, dehne Dich, mache Yoga, gehe Walken. Aber nicht **für** irgendwas, um abzunehmen, zum Muskelaufbau, auch nicht **gegen** irgendwas, gegen Herzinfarkt, gegen Alter oder Krankheit.

du wirst es genießen! Für viele von uns ist das so ungewohnt, dass wir dann erst einmal merken, wie unser Geist alle unsere körperlichen Aktivitäten zweckbindet und interpretiert.

Entscheide nun, wie du vorgehen möchtest: Wenn dir ein alter behindernder Glaubenssatz oder ein einschränkendes Lebensgefühl im Moment besonders deutlich vor Augen steht, dann beginne zunächst damit es dir **Bewusst zu machen und loszulassen**, das ist das Alte.

Ist dir mehr oder weniger klar, wo du hinmöchtest und was du dir für dein Leben neu wünschst, dann beginne mit **Beabsichtigen des Neuen. Visualisiere.**



Zwischenstopp

Wir treffen uns heute wieder zu einem Live-Event. Es geht vor allem darum, sich auszutauschen, was, oder ob sich in den letzten fünf Wochen in eurem Kopf, an eurem Denken etwas verändert hat. Hat das Wissen über Hirnabläufe vielleicht zu Veränderungen eurer Denkabläufe geführt?

01

Austausch

Wie geht es jedem einzelnen, wie ist der innere Stand der Dinge?

- Mir ist klar geworden, dass...
- Für mich stellt noch eine echte Herausforderung dar.
- In mir regt sich Widerstand bei

02

Gibt es Fragen aus der Gruppe?

Wer nicht fragt bleibt dumm...

03

Gruppenübung zum Austausch

Zweier Übung:

- Was war meine größte Erkenntnis?
- Was ist meine größte Herausforderung?

04

Verabschiedung

Und wie es in den nächsten Wochen weiter geht.

Achtsamkeit lehrt uns, die Stille inmitten des Lärms zu finden.

Von Minute 0 bis Minute 5

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

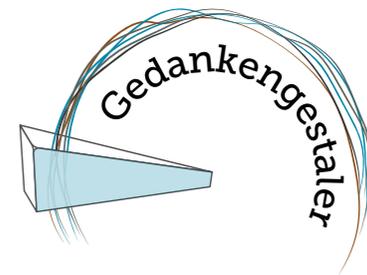
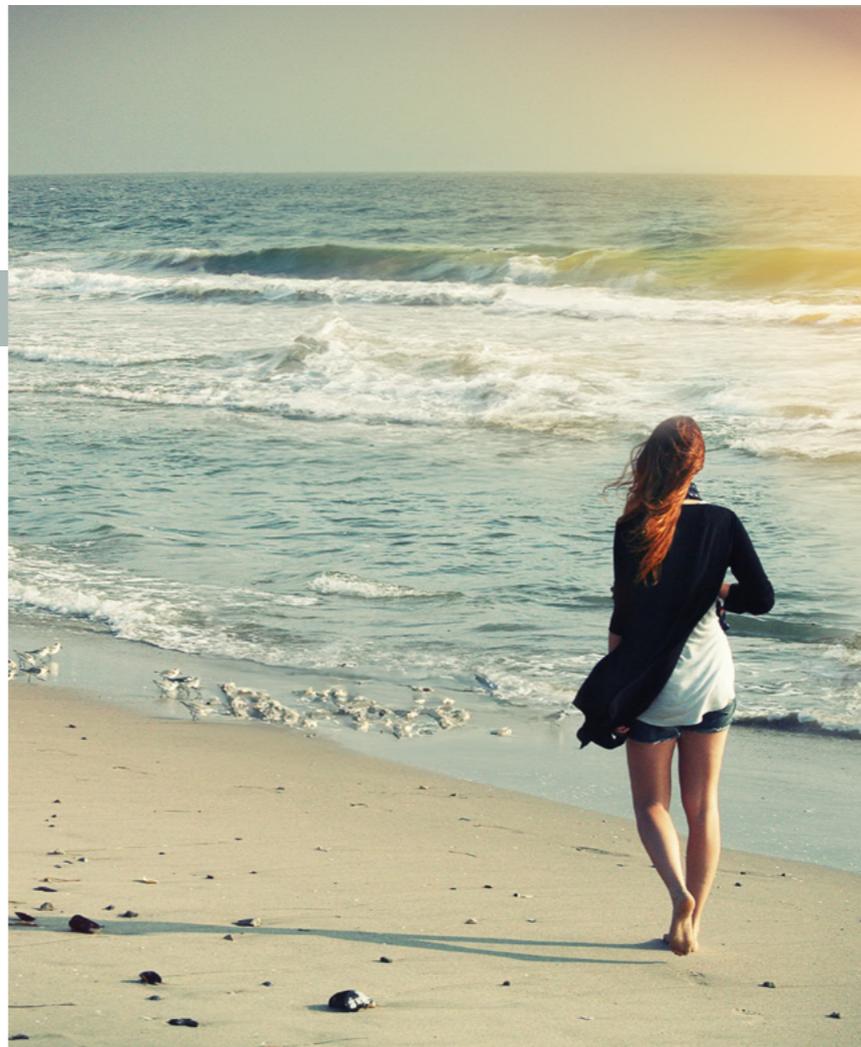
Organisiert: Wählt als erstes euren Zeithüter für diese Session. Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

Wie schon erklärt empfehlen wir einen Moderator in der Rund, dass könnt ihr aber halten, wie es für euch stimmig ist.

Es wird sicher immer wieder passieren das ihr in Gespräche versinkt, das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass ihr darüber die Zeit aus den Augen verliert. Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.

Rahmen: Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können. Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Bevor ihr mit der Meditation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus: „Wie geht es mir gerade? Was habe ich heute Schönes erlebt? (es darf auch ganz klein sein, bspw. das Blümlein am Wegesrand!)“

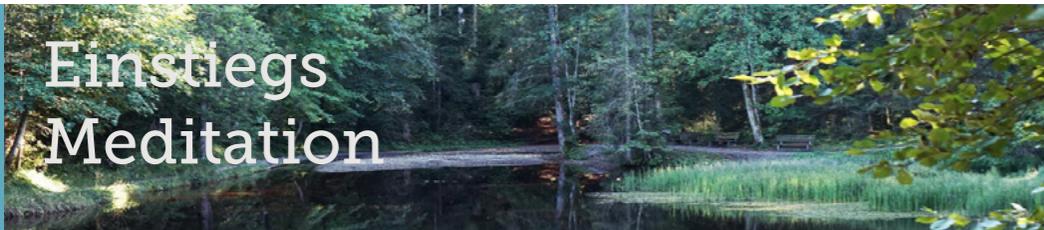


Achtsamkeit

Von Minute 5
bis Minute 10



Einstiegs Meditation



Von Minute 10
bis Minute 15

Übungenreflexion

In unserer letzten Session hast du keine eigentlichen Hausübung bekommen, sondern „**nur**“ den Auftrag die Entwicklung der letzten 6 Wochen Revue passieren zu lassen.

Was ist die persönliche Quintessenz für Dich?
Was willst du davon teilen?

Von Minute 15
bis Minute 20



Achtung: wissenschaftliche Erläuterung

Die Achtsamkeitspraxis ist in den letzten Jahrzehnten immer populärer geworden.

Ursprünglich aus dem buddhistischen Bereich kommend, ist sie auch im Westen mittlerweile fest verankert und wird auf vielfältige Weise wissenschaftlich untersucht.

Sehr gut untersucht ist das „MBSR“-Training (mindfulness-based stress reduction), das schon Ende der 1970er Jahre von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde.

Von Minute 15
bis Minute 20

Dieser hat auch die bis heute gängigste Definition 1994 formuliert: „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Bei diesem Training lernen Schmerzpatienten ihre volle Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment zu lenken. Sie sollen ihre Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Sinneseindrücke zu beobachten, ohne sie zu bewerten.

Es geht dabei darum einen Teufelskreis zu durchbrechen, nämlich aus der Schleife auszusteigen „oh, tut das heute wieder weh, ich bin wieder krank vor Schmerzen, ich muss mich schonen“, hin zu einem akzeptierenden Satz: „ich habe eine körperliche Empfindung, mehr nicht“. Diese Akzeptanz beendet den Teufelskreis.

Mittlerweile ist es durch bildgebende Verfahren nachweisbar, dass sich durch regelmäßige Meditation die Hirnstruktur sichtbar verändert. So schrumpft der Mandelkern, Sitz unseres Angstzentrums, dafür wächst der Hippocampus, der für unsere Gedächtnisfunktion zuständig ist.

Zudem beeinflusst das Praktizieren von Achtsamkeit die Zusammensetzung des Blutes. Molekularbiologisch konnte nachgewiesen werden, dass sich durch achtsames Meditieren der Hormonspiegel des Blutes verändert und so Stress reduziert wird.

Kuss, Melanie, Achtsamkeit aus medizinischer Sicht, 2021

Wir empfehlen euch dazu auch die Sendung:
„Die Kraft der Gedanken“, Planet Wissen vom 20.04.2023



„Achtsamkeit wirft ihr Licht auf alle Dinge. Achtsamkeit bringt die Kraft der Konzentration.

Achtsamkeit führt zur tiefen Einsicht und zum Erwachen. Achtsamkeit ist der Schlüssel zu jeglichem spirituellen Tun. Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Die Übung der Achtsamkeit ist nichts anderes als die Übung liebevoller Zuneigung. Um glücklich zu sein, müssen wir den Samen der Achtsamkeit wässern, der in uns liegt.

Achtsamkeit ist der Same für Erleuchtung, für Bewusstheit, Verstehen, Fürsorge, Mitgefühl, für Befreiung, Veränderung und Heilung. Üben wir Achtsamkeit, kommen wir in Berührung mit den erfrischenden und freudvollen Aspekten des Lebens in uns und um uns herum. Aspekte, die wir sonst, wenn wir in Unachtsamkeit dahinleben, nicht berühren können.“

*James Gibbons Huneker (*1857 - †1921) amer. Komponist und Kritiker*



Gedanken zur Woche 7



Und was macht das nun mit dir?

- Hast du Erfahrung mit Achtsamkeitsmeditation?
- Was denkst du, wie achtsam bist du im Alltag? Beim Spülen, Frühstück, Autofahren? Auf einer Skala von 1-10?
- Glaubst du, dass es dir guttun würde, achtsamer zu leben?
- Was hindert Dich daran?

Notizen

Das Bewusstsein von der Grenze des Lebens gibt uns die ultimative Motivation, unsere Existenz sinnvoll und glücklich zu gestalten.

(Rebekka Reinhard, dt. Philosophin, 1972-)

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

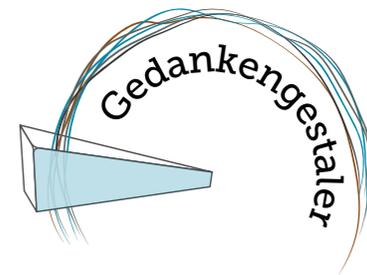
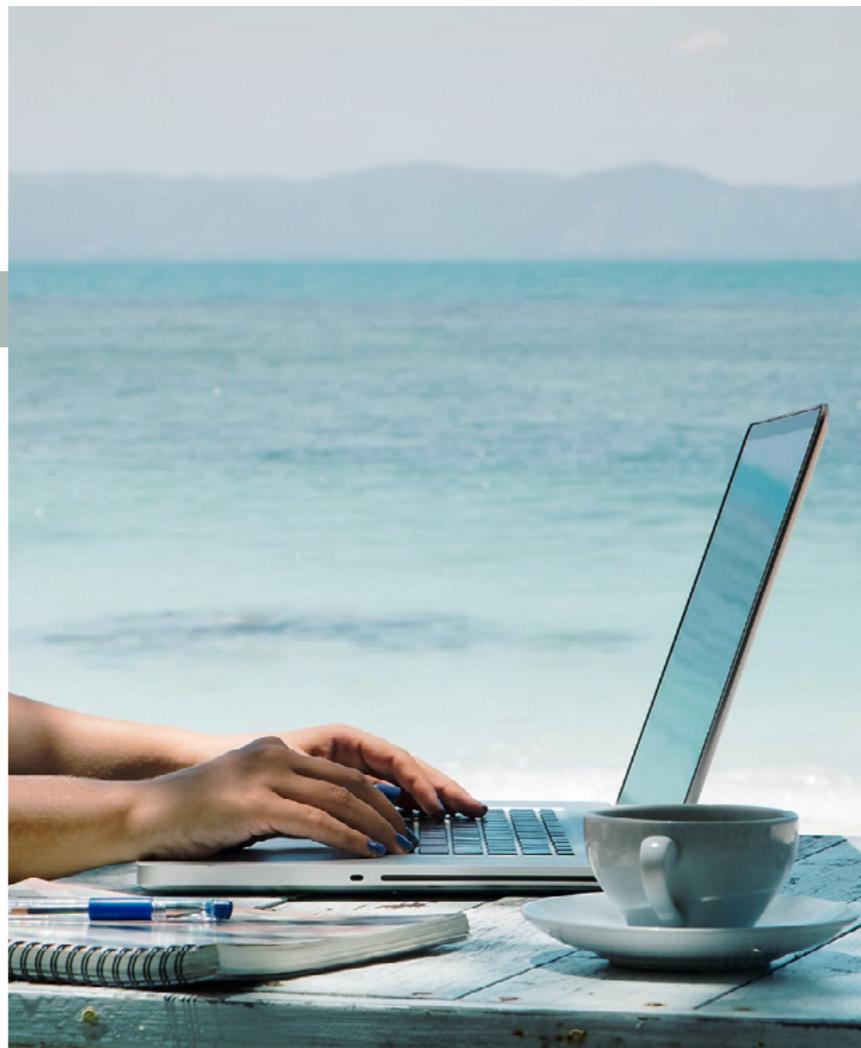
Organisiert: Wählt als erstes euren Zeithüter für diese Session. Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

Wie schon erklärt empfehlen wir einen Moderator in der Rund, dass könnt ihr aber halten, wie es für euch stimmig ist.

Es wird sicher immer wieder passieren das ihr in Gespräche versinkt, das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass ihr darüber die Zeit aus den Augen verliert. Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.

Rahmen: Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können. Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Bevor ihr mit der Mediation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus: „Wie geht es mir gerade? Was habe ich heute Schönes erlebt? (es darf auch ganz klein sein, bspw. das Blümlein am Wegesrand!)“



Theorie braucht es auch ...

Von Minute 5
bis Minute 10



Einstiegs Meditation



Von Minute 10
bis Minute 15

Übungenreflexion

Wieviel Ordnung konntest du dir kreieren?

Hat es Dich befreit? (Wir fragen jetzt nicht, ob du fertig geworden bist! – Hör nicht/nie auf!)

Wie fühlt es sich an?

Von Minute 15
bis Minute 20



Achtung: wissenschaftliche Erläuterung

Die Bedürfnisspyramide von Maslow ist ein Modell aus der Sozialpsychologie, dass die menschlichen Bedürfnisse und Motivationen hierarchisch anordnen.

durch seine vereinfachende Darstellung erlangte Maslow damit weitreichende Bekanntheit.

Es ist interessant zu wissen, dass Maslow als einer der ersten von dem bis dahin gängigen Menschenbild abrückte. Alle, bis dahin gängigen psychologischen Schulen, wie die Psychoanalyse Sigmund Freuds oder auch der Behaviorismus von John Watson gingen

Von Minute 15
bis Minute 20

von einem eher pessimistischen, defizitären, gestörten Menschenbild aus. Der Mensch wurde auf Triebe und Reflexe reduziert.

Abraham Maslow, als der wichtigste Begründer der humanistischen Psychologie, ging davon aus, dass der Mensch erst einmal als grundsätzlich gut angesehen werden müsse. Er ging davon aus, dass der Mensch „durch ein angeborenes Wachstumspotenzial angetrieben“ werde, um sein höchstes Ziel – die Selbstverwirklichung zu erreichen.

Die Bedürfnishierarchie ist ein Inhaltsmodell der Motivation und kein Prozessmodell. Ursprünglich hatte es auch nicht die Form einer Pyramide, diese wurde Maslow post-mortem zugeschrieben und vermittelt schnell ein zu statisches Bild.

So ist es eine Fehlannahme, dass erst 100% einer Stufe erreicht sein müssen, um zur nächsten Stufe zu gelangen.

Sehr schön beschreibt der Film „Cast Away – Verschollen“ die ersten Stufen der Pyramide. Tom Hanks strandet nach einem Flugzeugabsturz als einziger auf einer einsamen Südseeinsel. Er sammelt Trinkwasser in Form von Tau, knackt Kokosnüsse, schläft am Strand. (**Physiologische Bedürfnisse**). Dann sucht er sich eine Höhle zum Schlafen, um vor dem Wetter geschützt zu sein (**Sicherheitsbedürfnis**) und dann wird ein Fußball zu seinem Gesprächspartner. Diese Bindung geht so weit, dass er den Ball im offenen Meer wiederholt, als dieser vom Floß gespült wird (**Soziale Bedürfnisse**).

Aufgrund seiner Einzelexistenz geht er nicht auf die Ebene der Individualbedürfnisse, da er sich keiner Gruppe oder keinem Status unterwerfen kann oder muss.

Maslowsche Bedürfnispyramide



Von Minute 20
bis Minute 35



Gedanken zur Woche 8



Von Minute 35
bis Minute 40

Gerne wird die Frage gestellt, was würdest du tun, wenn du **keine** Angst hättest?

du machst gerade unseren Kurs, den wir entwickelt haben, weil wir lieben, was wir tun, weil wir Dich, und viele Menschen ein bisschen zufriedener und entspannter machen wollen und weil wir dadurch die Welt ein bisschen besser machen wollen, wenigstens ein kleines bisschen!

Wären wir in unserer Angst geblieben, hätten wir weiterhin eine Festanstellung und würden Rentenpunkte sammeln – und ja, natürlich packt uns hin und wieder die Angst. Aber Michael und ich haben uns entschlossen in der Spitze der Pyramide zu leben, zumindest einen Großteil!

- Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn **aus Liebe** zu ...nicht klappen würde?
- Wo schränkst du Dich aus Angst ein und lebst nicht Dein volles Potential?
- Bleibst in Deiner Komfortzone, anstatt Neuland zu betreten?
- Gerne wird die Frage gestellt, was würdest du tun, **wenn du keine Angst hättest?**
- Und was denkst du auf Deinem Sterbebett? Hast du Dein Potential gelebt, oder warst du lieber vorsichtig?

Mach dir Stichpunkte, damit du Deine Gedanken nicht verlierst!

Notizen

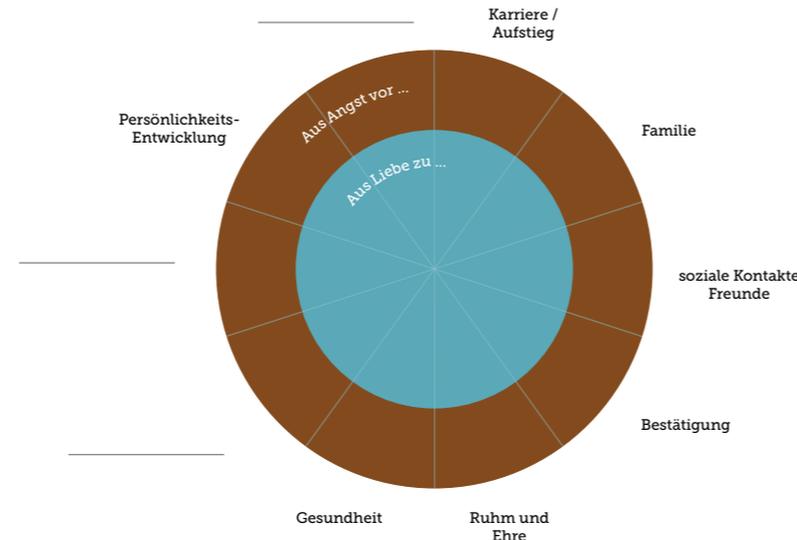
Von Minute 35
bis Minute 40

Und was macht das nun mit dir?

Überlege kritisch, wann du **aus Angst vor** irgendetwas tust, und wann du **aus Liebe zu**.

Wann ist es dir besonders wichtig dazu zu gehören, wann hast du Angst um Deine Existenz

- Wo bist du wie unterwegs?
- Fallen dir auch noch andere Lebenssituationen ein?



Von Minute 50
bis Minute 55

Stelle dir folgende Fragen:

- Wie soll dein Balance Rad im nächsten Jahr aussehen?
- Welche Bereiche bedürfen mehr Aufmerksamkeit von dir, damit du zufrieden bist?
- Wie geht es dir, wenn du dein Lebensrad anschaust?

Zeichne jetzt in einer **anderen** Farbe deine Zielwerte ein.

Überlege dir, was du tun kannst, um konkret deine **Lebenssituation** in den Bereichen **zu verbessern**, in denen du unzufrieden bist. Setze dir konkrete **Ziele** und Maßnahmen, um diese Ziele zu erreichen. Überlege ganz konkret, was kannst du diese Woche tun, auch ganz kleine Schritte, um Deine Lebensqualität in den Bereichen zu verbessern.

Lieber einen kleinen Schritt, als keinen Schritt!

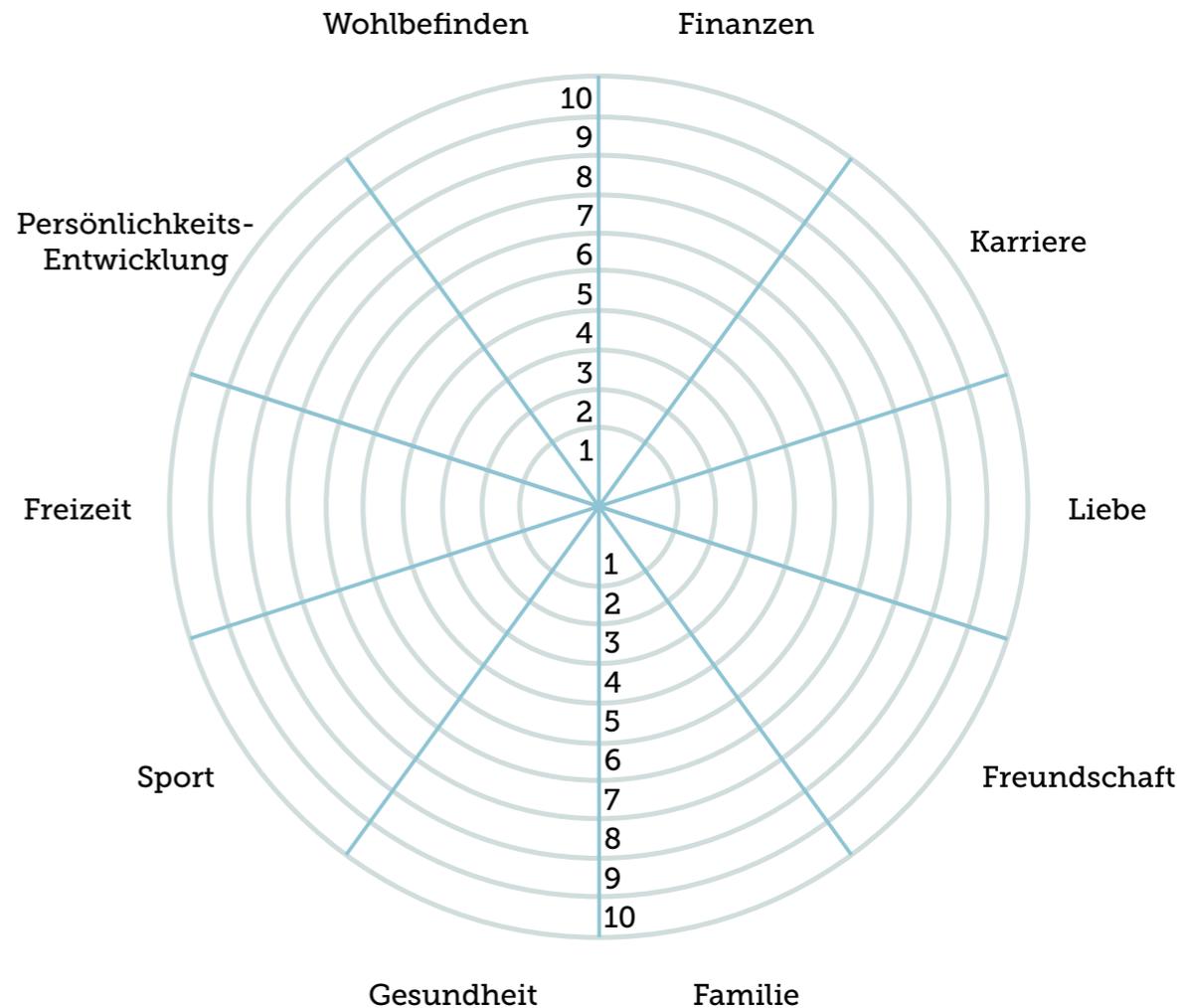
Von Minute 55
bis Minute 60

Verabschiedung

Danke, dass du dir die Zeit für Dich genommen hast und auch dass ihr euch die Zeit füreinander genommen habt!

Habt eine großartige Woche!

Notizen &
Hausübung



Der Tiger ist nicht mehr hinter dir!

Von Minute 0
bis Minute 5

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

Organisiert: Wählt als erstes euren Zeithüter für diese Session. Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

Wie schon erklärt empfehlen wir einen Moderator in der Rund, dass könnt ihr aber halten, wie es für euch stimmig ist.

Es wird sicher immer wieder passieren das ihr in Gespräche versinkt, das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass ihr darüber die Zeit aus den Augen verliert. Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.

Rahmen: Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können. Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Bevor ihr mit der Mediation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus: „Wie geht es mir gerade? Was habe ich heute Schönes erlebt? (es darf auch ganz klein sein, bspw. das Blümlin am Wegesrand!)“

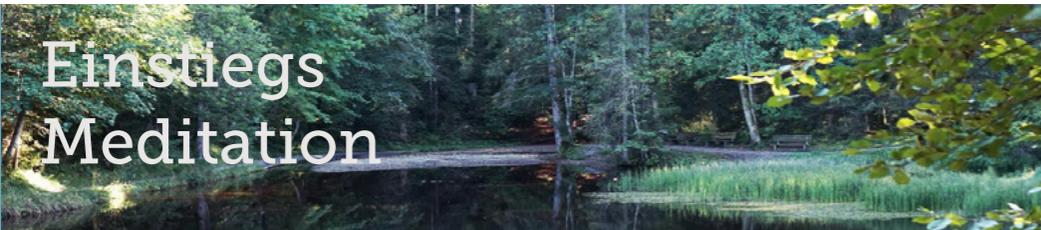


Neue Denkmuster

Von Minute 5
bis Minute 10



Einstiegs Meditation



Von Minute 10
bis Minute 20

Übungsreflexionen

In der letzten Hausaufgabe habt ihr das Balancerad bearbeitet.

Tauscht euch aus, in welchen Bereichen ihr noch Entwicklungspotential habt.
Und teilt euch die kleinen Schritte mit, die ihr in der letzten Woche schon gehen konntet,
um eurem Ziel näher zu kommen.

Wie soll euer Rad nächstes Jahr aussehen und was wollt ihr konkret dafür tun?

Von Minute 20
bis Minute 35



Gedanken zur Woche 9



Von Minute 35
bis Minute 40

Und was macht das nun mit dir?

Die mögliche Antwort auf die Dramafalle:

Welche Situationen fallen dir ein, wo du die Sichtweise, Mut, Neugier, Unerschrockenheit hättest einnehmen können?

Mögliche Situationen:

- Krankheit – Neugier, was will mir mein Körper eigentlich sagen, wie will ich eigentlich Leben?
- Arbeitslosigkeit – der A**tritt, endlich das zu machen, was du schon immer wolltest
- Unfälle – offensichtlich habe ich es überlebt
- Trennungen – tut weh, ja, aber bietet auch die Möglichkeit zur Entwicklung
- ...

Sammele persönliche Situationen.

Die mögliche Antwort auf die Bewertungsfalle:

- Wo und wann habt ihr Konkurrenzsituationen erlebt, gefühlt, vielleicht auch erschaffen?
- Wer ist im Büro erfolgreicher
- Wer ist die Schönste im ganzen Land
- Wer ist reicher
- Wer hat das dickere Auto
-und was macht das mit mir?

Ist es mir möglich, zu akzeptieren, dass andere vielleicht erfolgreich sind, und dass ist ok für mich, weil ich auch einen guten Job mache?

Gehe ich in Konkurrenz mit der 20-jährigen Fitnessqueen im Studio, oder akzeptiere ich, dass ich 30 Jahre älter bin und schon drei Kinder habe? (Autsch!)

Versucht im Laufe der Tage dieser Woche immer wieder inne zu halten und euch bei euren Gedanken zuzuhören.

Schritt 1: Jeder liest die Übung für sich durch
Schritt 2: Stellt sicher, dass Alle die Aufgaben gleich verstanden haben

TIPP: In unserem F&Q Bereich findet ihr Antworten auf mögliche Fragen.

Hausübung:

Synapsen bilden – Bilde 7 Sätze, wie Dein Leben aussehen soll.

Wichtig: Diese Sätze müssen **positiv** und in der **Gegenwart** formuliert sein. Vermeide auch Formulierungen wie sorgenfrei und Verneinungen. Nimm dafür lieber vertrauensvoll, zuverlässig, etc.

Das Gehirn versteht keine Negation.

Nimm dir jetzt diese Woche jeden Abend einen dieser Sätze und stelle dir eine lebendige Szene dieses Satzes vor. Und benutze dafür ganz gezielt Deine Sinne.

Beispiel: Ich führe eine harmonische, erfüllende und lebendige Beziehung.
Stelle dir jetzt vor, wie du beispielsweise mit Deinem Partner im Kino bist.

Visuell Was siehst du dort? Siehst du die gemütlichen Polstersessel, wie sieht Dein Partner aus, ist das Licht schon gedimmt?

Auditiv Was hörst du dort? Andere Menschen sprechen, flüstern, die Werbung beginnt, Dein Partner lacht leise, vielleicht spricht ihr liebevoll miteinander.

Kinestetisch Was fühlst du? Den Polsterstoff der Sitze, vielleicht hältst du die Hand Deines Partners, vielleicht sind es Kuschelsitze und ihr könnt euch nah sein.

Olfaktorisch Was riechst du? Den besonderen Geruch des Kinos, den trockenen Geruch der Polstersessel, vielleicht hast du ein Glas Sekt oder Popcorn, das duftet, vielleicht Dein Partner hat Dein Lieblingsparfum aufgelegt.

Gustatorisch Was schmeckst du? Popcorn, oder Chips, Sekt, Bier oder Cola und vielleicht einen Kuss Deines Partners.

Nimm dir für jeden Sinn **5 Minuten** Zeit. Sei sehr bewusst und genieße es.

Es sind ja tolle Situationen, die du dir vorstellen sollst. Es ist also eigentlich eine schöne Phantasiereise. Stelle dir für jeden Sinn einen Timer, so dass du sehr bewusst jeden Deiner Sinne ansprichst.

Nimm dir jeden Abend einen neuen Satz aus Deiner Liste vor.

Verabschiedung

Danke, dass du dir die Zeit für Dich genommen hast und auch dass ihr euch die Zeit füreinander genommen habt!

Habt eine großartige Woche!

Achtsamkeit bedeutet, behutsam sein mit sich selbst und allen Geschöpfen dieser Erde.

Roswitha Bloch

Von Minute 0
bis Minute 5

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

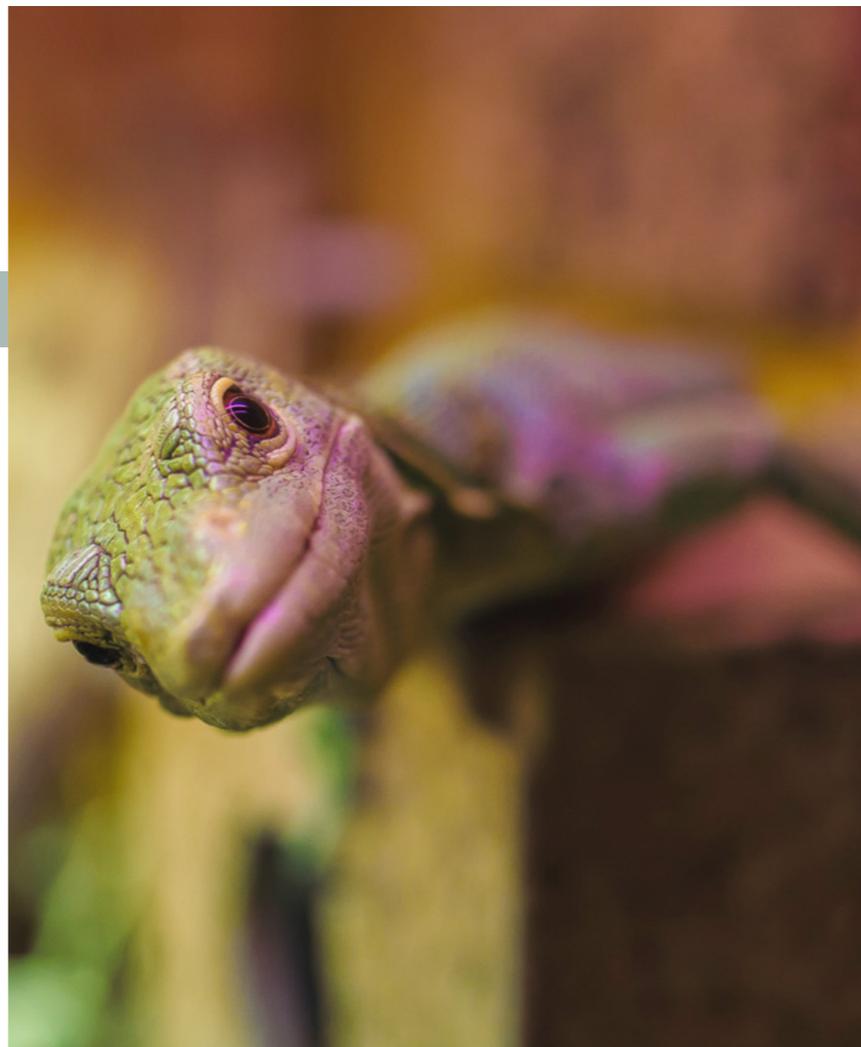
Organisiert: Wählt als erstes euren Zeithüter für diese Session. Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

Wie schon erklärt empfehlen wir einen Moderator in der Rund, dass könnt ihr aber halten, wie es für euch stimmig ist.

Es wird sicher immer wieder passieren das ihr in Gespräche versinkt, das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass ihr darüber die Zeit aus den Augen verliert. Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.

Rahmen: Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können. Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Bevor ihr mit der Meditation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus: „Wie geht es mir gerade? Was habe ich heute Schönes erlebt? (es darf auch ganz klein sein, bspw. das Blümlein am Wegesrand!)“

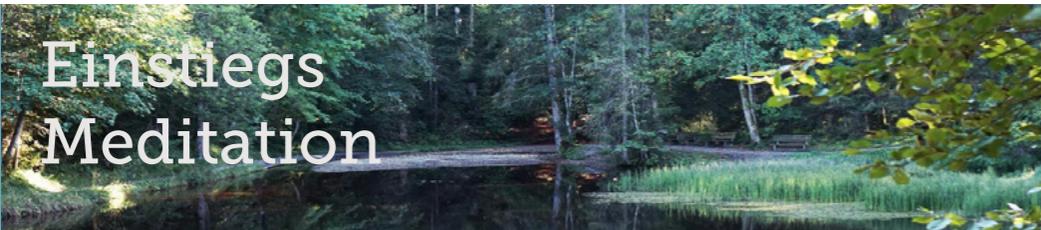


Selbstachtsamkeit

Von Minute 5
bis Minute 10



Einstiegs Meditation



Von Minute 10
bis Minute 20

Übungsreflexionen

In der letzten Übung habt ihr die schöne, aber auch anspruchsvolle Aufgabe bekommen euch tolle Sätze für euer Leben aufzuschreiben und euch diese Abends mit all euren Sinnen vorzustellen.

Tauscht euch kurz aus, wie es euch damit ergangen ist.

Und als Empfehlung: macht diese Übung noch fünf Wochen weiter, dann werdet ihr einen noch viel stärkeren Effekt spüren.

Von Minute 20
bis Minute 30



Gedanken zur Woche 10



Von Minute 30
bis Minute 40

Und was macht das nun mit dir?

Was könnte ich tun oder auch lassen, um meine Ressourcen aufzufüllen?
(Eigentlich weiß man immer, was einem gut tut und was schadet)
Oder mache ich das schon gut? Bin ich zufrieden mit mir?
Schreibt es mal auf, dann ist es mehr als nur ein Gedanke.

- An welchen Stellen setze ich zu wenig Grenzen?
- An welchen Stellen gebe ich mehr, als ich eigentlich kann.

Von welcher Angst bin ich getrieben, diese Grenzen nicht zu setzen?
Ist diese Angst realistisch? Oder welche Anerkennung habe ich davon?

Womit bezahle ich die Missachtung meiner eigenen Grenzen?

Notizen

Versucht im Laufe der Tage dieser Woche immer wieder inne zu halten und euch bei euren Gedanken zuzuhören.

Schritt 1: Jeder liest die Übung für sich durch

Schritt 2: Stellt sicher, dass Alle die Aufgaben gleich verstanden haben

TIPP: In unserem F&Q Bereich findet ihr Antworten auf mögliche Fragen.

Hausübung:

Natur erleben

Heute kommt eine sehr schöne Hausaufgabe.

Bitte gehe diese Woche jeden Tag eine halbe Stunde in die Natur. Die Natur, die dir gut tut. Vielleicht eine weite wilde Wiese, vielleicht ist es der Wald, oder ein See oder Berg. Wenn du in der Stadt wohnst, suche dir einen Park, in dem man auch den Rasen betreten darf.

Für mich ist es meistens der Wald, der mir ganz besonders gut tut. Der Garten ist mir zu "unwild". Nimm dir an Deinem Ort Zeit, wieder Deine Sinne bewusst wahr zu nehmen. Bleib stehen und spüre, höre, fühle.

Riecht es nach Moos, streicht der Wind über Deine Haut? Was hörst du? Vögel, Rascheln, Wind in den Blättern oder vielleicht Stille? Berühre das Gras, oder das Wasser des Baches. Nutze alle Sinne.

Vermutlich füllt das eure Ressourcen gut auf.

Sollte es kalt und nass sein, zieht euch richtig an und genießt das Wetter, wie Kinder es tun würden. Es macht Spaß und tut gut!



Verabschiedung

Danke, dass du dir die Zeit für Dich genommen hast und auch dass ihr euch die Zeit füreinander genommen habt!

Habt eine großartige Woche!

Geh ich zeitig in die Leere
Komm ich aus der Leere voll.
Wenn ich mit dem Nichts verkehre
Weiß ich wieder, was ich soll.
Berthold Brecht

Ankommen und Vorbereitung

Check-In:

Organisiert: Wählt als erstes euren Zeithüter für diese Session. Der Zeithüter hat eine ausgesprochen wichtige Rolle, denn er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

Wie schon erklärt empfehlen wir einen Moderator in der Rund, dass könnt ihr aber halten, wie es für euch stimmig ist.

Es wird sicher immer wieder passieren das ihr in Gespräche versinkt, das ist gut und wichtig. Aber ab und zu kann es passieren, dass ihr darüber die Zeit aus den Augen verliert. Wenn das passiert, könnte der Zeithüter das Thema notieren und ihr könnt am Ende der Session darüber entscheiden, ob und wie ihr nach dem Termin diese Diskussion weiterführen wollt.

Rahmen: Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können. Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Bevor ihr mit der Mediation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus: „Wie geht es mir gerade? Was habe ich heute Schönes erlebt? (es darf auch ganz klein sein, bspw. das Blümlein am Wegesrand!)“

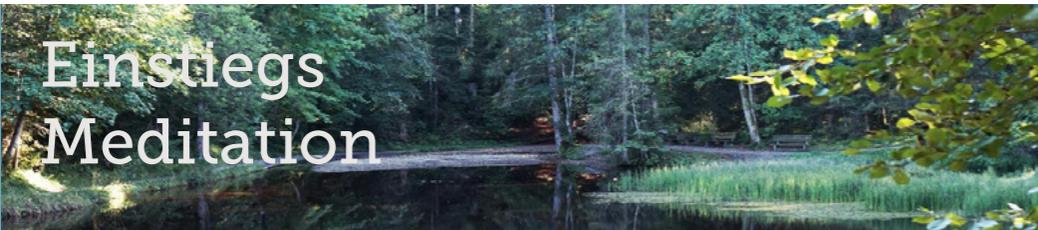


Kreativität und Schöpferkraft

Von Minute 5
bis Minute 10



Einstiegs Meditation



Von Minute 10
bis Minute 20

Übungsreflexionen

Habt ihr euch die Zeit genommen und seid in die Natur gegangen, um Eure Ressourcen aufzufüllen?

Wenn ja, was hat es mit euch gemacht?

Wenn nein, welche „guten Gründe“ gab es? Habt ihr euch selbst sabotiert?

Seit ehrlich mit euch, es ist alles ok – solange ihr die Konsequenzen tragt. Wenn meine Kinder nicht gespült haben und ich sie frage warum nicht, sagen sie mittlerweile immer: **„wegen Gründen“**.

Tauscht euch aus...

Von Minute 20
bis Minute 30



Gedanken zur Woche 11



Von Minute 30
bis Minute 40

Und was macht das nun mit dir?

- Wann richte ich meinen Fokus bei mir, oder auch bei anderen, auf Fehler und auf Einschränkungen?
- Wann bin ich nicht an einer Lösung interessiert, sondern will motzen und recht haben?
- Schaffe ich es, innerlich den Schritt zurückzugehen und von der „Metaebene“ das Ganze zu betrachten?

Meistens ist es ganz lustig zu sehen, worum es eigentlich geht. Kann ich mir vorstellen, mich von meiner Bewertung zu lösen und in die bewertungsfreie Aufmerksamkeit zu gehen und mir die Situation mit Neugier anzuschauen. Mir persönlich hilft wirklich der Gedanke, aus Kinderaugen zu schauen.

- Schaffe ich es, die Haltung „das ist aber so, das war schon immer so“, loszulassen und in eine großzügige und faire Haltung zu gehen, die offen für neue Wege ist?

Notizen

Afformationen sind Fragen, die darauf abzielen, unser Unterbewusstsein in eine positive Richtung zu lenken. Statt uns selbst mit festen Aussagen zu bestärken, wie es bei **Affirmationen** der Fall ist, nutzen wir mit Afformationen das Potential der Fragestellung.

DER VORTEIL DER FRAGE

Warum sind Fragen so mächtig? Wenn wir eine Frage stellen, setzen wir unser Gehirn automatisch in Gang, um eine Antwort zu finden. Indem wir uns positiv formulierte Fragen stellen, wie *“Warum bin ich so erfolgreich?”*, zwingen wir unser Gehirn dazu, nach Gründen und Beweisen für diese positive Annahme zu suchen. Dieser Prozess kann tief verankerte Glaubenssätze aufdecken und verändern.

AFFORMATIONEN VS. AFFIRMATIONEN

Während eine Affirmation wie *“Ich bin erfolgreich”* möglicherweise auf Widerstand in unserem Unterbewusstsein trifft (z.B. durch Glaubenssätze wie *“Das stimmt nicht”* oder *“Das fühlt sich nicht wahr an”*), öffnet eine Afformation die Tür zu Möglichkeiten.

Die Frage *“Warum bin ich so erfolgreich?”* lässt Raum für Interpretation und erlaubt unserem Geist, nach positiven Antworten und Bestätigungen zu suchen.

Aber Achtung! Dieses System kann auch in die andere Richtung wirken. Negative Fragen wie *“Warum geht es mir so schlecht?”* oder *“Warum bin ich so doof?”* können zu negativen Gedankenspiralen führen. Die Macht der Frage beeinflusst direkt unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen.

Hier ein paar Ideen:

- Warum werde ich immer glücklicher und glücklicher?
- Warum fühle ich mich immer entspannter und freier?
- Warum bin ich immer mehr und mehr geliebt?
- Warum wird mein Leben immer schöner und schöner?

Suche Dir **DEINE** persönlich aktuell wichtigsten Sätzen und sage sie Dir immer wieder vor. Gerne vor dem Spiegel, da nutzt Du auch noch die Spiegelneuronen!

Es wirkt – hab Spaß dabei!

Noch eine kleine Geschichte ...

Ein Zen-Meister züchtete Pferde. Eines Tages lief sein wertvollster Hengst davon. Die Nachbarn kamen, um ihr Bedauern auszudrücken, doch der Zen-Meister sagte nur: „Woher wisst ihr, dass dies ein Unglück ist?“ Am nächsten Tag kam der Hengst, begleitet von einigen Wildpferden zurück, und die Nachbarn kamen, um zu dem Glücksfall zu gratulieren, doch der Zen-Meister sagte nur: Woher wisst ihr, dass dies ein Glücksfall ist?“ Am nächsten Tag wurde der Mönch beim Versuch eines der Tiere einzureiten, abgeworfen und brach sich ein Bein. Wieder kamen die Nachbarn, um ihr Mitleid zu bekunden, doch der Zen-Meister sagte nur: „Woher wisst ihr, dass dies ein Unglück ist?“ Kurz darauf kam es zu kriegerischen Auseinandersetzungen, doch da der Mönch verletzt war, wurde er nicht als Soldat einberufen.

Verabschiedung

Danke, dass du dir die Zeit für Dich genommen hast und auch dass ihr euch die Zeit füreinander genommen habt!

Habt eine großartige Woche!



Zieleinlauf & Staffelübergabe

12 Wochen liegen hinter Dir!

Du hast Deinen Gedanken gelauscht, Du hast vielleicht ungewöhnliche Dinge getan, Du hast vielleicht in Deinem Inneren und in Deinem Äußeren für Ordnung gesorgt und Dein Leben betrachtet. Wie geht es nun weiter?

01

Output

- Erkenntnisse
- Ergebnisse

02

Offene Fragen

Wer nicht fragt bleibt dumm...

03

Gruppenarbeit

- Wie geht es jetzt für mich weiter?
- Was werden Stolpersteine?
- Wie werde ich sie umgehen?

04

Staffelübergabe

Jetzt fängt der Weg erst richtig an...

Lasst uns feiern 😊